

СОГЛАСОВАНО:

Директор МКОУ «Комсомольский центр образования»



А.Л. Горбунов

2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Бородинская СОШ»



Е.Г. Глебова

2024г.

**Единое примерное двухнедельное циклическое  
меню для обучающихся  
7-11 лет в общеобразовательных организациях,  
расположенных на территории Тульской области  
МКОУ «Комсомольский центр образования»  
на 2024-2025 учебный год**

(Тульская область, Киреевский район, п.Комсомольский,  
ул.Школьная д.28)

2024 год

Возрастная категория: от 7 до 14 лет  
Характеристика питания: без особенностей

Прим пищи	№ реч.	Наименование блюда	Пищевые вещества							Витамины и минеральные вещества											
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	Энергос	В1, мг	В2, мг	А, мкг	РР, мг	С, мг	На, мг	К, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Е, мг	Г, мг	Se, мкг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
		Каша вязкая молочная овсяная	180	7.40	8.00	28.00	212.80	0.18	0.96	54.80	1.04	149.62	70.82	234.98	1.73	68.00	234.40	16.00	12.00	14.00	
		Кофейный напиток	200	2.80	2.50	13.60	88.00	0.03	0.13	13.29	0.91	1.00	38.00	184.00	149.00	30.00	106.00	1.00	9.00	1.80	
		Булочка с сыром	40	6.90	9.00	10.00	149.00	0.007	0.14	52.00	0.00	176.00	7.00	100.00	0.20	6.00	97.70	3.20	0.00	0.00	
		Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	44.00	0.03	0.00	0.00	0.00	12.00	0.00	336.00	19.20	10.80	13.20	2.64	0.00	0.00	
		<b>Итого завтрак</b>		<b>17.50</b>	<b>19.90</b>	<b>61.40</b>	<b>493.80</b>	<b>0.24</b>	<b>1.23</b>	<b>120.09</b>	<b>1.95</b>	<b>338.62</b>	<b>115.82</b>	<b>854.98</b>	<b>170.13</b>	<b>114.80</b>	<b>451.30</b>	<b>22.84</b>	<b>21.00</b>	<b>15.80</b>	
		Помидор	60	0.66	0.12	2.28	14.4	0.04	0.02	79.8	0.42	15.00	2.00	174.00	8.00	12.00	16.00	1.00	1.20	0.2	
		Рисовый Ленинградский	250	2.02	10.19	11.98	107.25	0.093	0.00	0.00	0.00	8.38	0.00	0.00	29.15	24.18	56.73	0.93	0.00	0.00	
		Рис с овощами	180	4.5	3	40	210	0.07	0.08	309.35	1.43	11.00	169.00	428.00	63.00	29.00	69.00	0.00	27.40	0.60	
		Котлета рыбная	100	13	1.6	10	234.9	0.07	0.09	265.79	1.83	0.00	176.00	245.00	39.00	26.00	155.00	0.00	100.30	16.00	
		Чай с лимоном	200	0.25	0.05	6.61	27.9	0.00	0.01	0.38	0.01	1.00	2.00	30.00	66.00	5.00	8.00	1.00	0.00	0.00	
		Батон колбасный	20	1.6	0.2	9.8	47.47	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.60	17.40	0.22	0.00	0.00	
		Хлеб ржаной	30	2	0.4	11.9	58.7	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	7.50	31.80	0.93	0.00	0.00	
		<b>Итого обед:</b>		<b>24.03</b>	<b>15.56</b>	<b>92.57</b>	<b>700.62</b>	<b>0.28</b>	<b>0.18</b>	<b>575.52</b>	<b>3.27</b>	<b>35.38</b>	<b>349.00</b>	<b>877.00</b>	<b>216.65</b>	<b>110.28</b>	<b>353.93</b>	<b>4.08</b>	<b>128.90</b>	<b>16.60</b>	
		Печенье "Сахарное"	30	3	5.3	25.4	166.8	0.032	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.60	8.00	36.00	0.84	0.00	0.00	
		Сок	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0.00	0.04	4.00	12.00	240.00	14.00	8.00	14.00	2.80	2.00	0.00	
		<b>Итого полдник:</b>		<b>4.0</b>	<b>5.5</b>	<b>45.6</b>	<b>253.4</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>4.0</b>	<b>12.0</b>	<b>240.0</b>	<b>25.6</b>	<b>16.0</b>	<b>50.0</b>	<b>3.6</b>	<b>2.0</b>	<b>0.0</b>	
		<b>Итого за день:</b>		<b>21.50</b>	<b>25.40</b>	<b>107.00</b>	<b>747.20</b>	<b>0.29</b>	<b>1.25</b>	<b>120.09</b>	<b>1.99</b>	<b>342.62</b>	<b>127.82</b>	<b>#####</b>	<b>195.73</b>	<b>130.80</b>	<b>501.30</b>	<b>26.48</b>	<b>23.00</b>	<b>15.80</b>	

День 1

Возрастная категория: от 7 до 14 лет

Характеристика питания: без особенностей

Примем пищи	№ рещ.	Наименование блюда	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества															
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в.г.	Энергетическая ценность	В1, мг	В2, мг	А, мкг. Ретинол	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	Fe, мг.	I, мг.	Se, мкг.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
День 2																					
Завтрак	279	Запеканка из творога с джемом	150/20	23,85	11,55	22,50	291,00	0,06	0,3	51,11	4,90	0,00	181,00	159,00	223,00	32,00	291,00	0,00	28,90	39,00	
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0,00	0,01	0,38	0,01	1,00	2,00	30,00	66,00	5,00	8,00	1,00	0,00	0,00	
	111	Вагон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	
	82	Мандарины	136	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	0,06	0,20	38,00	0,00	155,00	35,00	11,00	0,00	0,10	0,00	0,00	
		Итого завтрак		26,55	12,05	49,30	416,47	0,08	0,04	0,44	5,11	39,00	183,00	344,00	328,60	54,60	316,40	1,32	28,90	39,00	
Обед	26	Салат из отварной свеклы	100	1,4	6,1	7,6	91	0,045	6,86	0,00	0,30	28,33	18,39	41,61	1,31	16,00	34,30	2,30	0,00	0,00	
	144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,125	108	0,23	0,00	0,00	0,00	5,81	0,00	0,00	38,08	35,30	87,18	2,03	0,00	0,00	
	202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	303,7	0,21	0,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,39	140,52	210,35	4,73	0,00	0,00	
	359/408	Печень туш в сметане соусе	100	16,6	8	9,3	176	0,13	0,00	70,00	0,00	0,80	0,00	0,00	19,00	20,00	139,00	2,80	0,00	0,00	
	494	Компот из яблок	200	0,8	0,01	30	120	0,02	0,01	0,72	0,10	0,00	18,00	138,00	76,00	7,00	22,00	1,00	0,20	0,10	
111	Вагон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00		
110	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,00		
		Итого обед		34,96	28,37	128,23	904,87	0,69	6,87	110,72	0,40	34,94	36,39	179,61	172,28	232,92	542,03	14,01	0,20	0,10	
Полдник	542	Пирожок с повидлом	100	6	5,3	61	316,7	0,16	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	21,30	28,20	76,80	1,39	0,00	0,00	
	469	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	0,0800	0,00	40,00	0,0000	2,60	0,00	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,000	
		Итого полдник		11,8	10,6	70,1	423,7	0,2	0,0	40,0	0,0	2,6	0,0	0,0	261,3	56,2	256,8	1,6	0,0	0,0	
		Итого за день:		73,31	51,02	247,63	1745,04	1,01	6,91	151,16	5,51	76,58	219,39	523,61	762,18	343,72	#####	16,92	29,10	39,10	

Возрастная категория: от 7 до 14 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ реч.	Наименование блюда	Витамины и минеральные вещества																		
			масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в.г.	Энергос. ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг.	РР, мг.	С, мг.	На, мг.	К, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Р, мг.	Fe, мг.	И, мг.	Ca, мг.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Завтрак	217	Каши рисовая вязкая	180	2,7	3,6	28,3	208,43	0,05	0,15	26,38	1,58	1,00	342,00	170,00	149,00	27,00	134,00	0,00	51,00	6,20	
	462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,04	0,17	17,25	1,10	1,00	49,00	221,00	168,00	34,00	130,00	1,00	11,70	2,30	
	111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	
	79	Масло сливочное	10	0,16	7,2	0,13	73,18	0	0,02	90	0,04	0	3	6	5	0	0	6	0	0	0,2
	82	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	0,00	280,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,00
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>8,06</b>	<b>14,58</b>	<b>62,81</b>	<b>475,01</b>	<b>0,09</b>	<b>0,17</b>	<b>107,25</b>	<b>2,68</b>	<b>12,00</b>	<b>394,00</b>	<b>677,00</b>	<b>342,60</b>	<b>76,60</b>	<b>298,40</b>	<b>3,42</b>	<b>62,70</b>	<b>8,50</b>	
Обед	2	Салат витаминный	60	0,72	3	3,3	44	0,02	0,30	122,25	0,61	35,00	88,00	248,00	41,00	15,00	29,00	0,00	10,70	0,20	
	114	Суп картофель с крупой	250	11,4	7,6	7,84	106,3	0,23	0,00	0,00	0,00	5,81	0,00	0,00	38,08	35,30	87,18	2,03	0,00	0,00	
	236	Макаронны отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88	0,06	0,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,60	9,12	42,08	0,91	0,00	0,00	
	412	Пшеницель припущенный из кур	100	14,85	10,56	9,19	186,67	1,14	0,1910	0,00	12,00	2,16	634,00	292,00	36,00	78,00	197,00	2,20	0,00	8,70	
	54-2-гг-2020	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0,00	0,01	0,30	0,09	0,00	1,00	21,00	66,00	4,00	7,00	1,00	0,00	0,00	0,00
	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,00	0,00	
		<b>Итого обед:</b>		<b>37,54</b>	<b>22,61</b>	<b>83,29</b>	<b>643,82</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>154,55</b>	<b>12,70</b>	<b>42,97</b>	<b>723,00</b>	<b>561,00</b>	<b>206,18</b>	<b>155,52</b>	<b>411,46</b>	<b>7,29</b>	<b>10,70</b>	<b>8,90</b>	
	578	Супча-баранка	30	3,21	0,36	21,3	101,4	0,02	0,02	0,00	0,04	4,00	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	2,00	0,00	
	501	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,00	0,00	0,00	4,00	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	2,00	0,00	
Подник																					
		<b>Итого подник:</b>		<b>4,2</b>	<b>0,6</b>	<b>41,5</b>	<b>188,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,0</b>	<b>12,0</b>	<b>240,0</b>	<b>14,0</b>	<b>8,0</b>	<b>14,0</b>	<b>2,8</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	
		<b>Итого за день:</b>		<b>49,81</b>	<b>37,75</b>	<b>187,60</b>	<b>1306,83</b>	<b>1,61</b>	<b>0,69</b>	<b>261,80</b>	<b>15,42</b>	<b>58,97</b>	<b>1129,00</b>	<b>###</b>	<b>562,78</b>	<b>240,12</b>	<b>723,86</b>	<b>13,51</b>	<b>75,40</b>	<b>17,40</b>	

Возрастная категория: от 7 до 14 лет  
Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества							Витамины и минеральные вещества												
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в.д.	Энергос. тв.ккал	В1, мг	В2, мг	А, мкг. Ретинол	РР, мг.	С, мг.	На, мг	К, мг.	Са, мг	Мг, мг	Р, мг.	Fe, мг.	Л, мг.	Se, мкг.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
			День 4																			
		Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	6,6	0,03	10,00	10,00	0,10	23,00	14,00	42,00	0,60	13,00	37,00	0,00	0,00	0,00		
	148	Омлет натуральный																				
		Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246	0,14	0,36	458,72	1,04	145,70	22,80	319,10	3,72	275,00	38,00	2,40	0,00	0,00		
Завтрак	268	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246	0,14	0,36	458,72	1,04	145,70	22,80	319,10	3,72	275,00	38,00	2,40	0,00	0,00		
	111	Вячен йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00		
	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,13	13,29	0,91	1,00	38,00	184,00	149,00	30,00	106,00	1,00	9,00	1,80		
	82	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	49,2	0,06	0,00	13,60	0,00	96,00	0,00	320,00	54,40	20,80	0,00	0,48	0,00	0,00		
		Итого завтрак		18,70	22,96	35,84	437,27	0,28	10,49	495,61	2,05	265,70	74,80	865,10	212,32	345,40	198,40	4,10	9,00	1,80		
	47	Винегрет	100	1,6	6,2	6,6	88	0,026	0	0	0	5,78	0	0	18,74	11,72	25,96	4,97	0	0		
	132	Уха с крупой	250	6,5	2,48	14,38	105,75	0,075	0,0750	12,50	5,11	5,25	9,25	396,50	21,50	20,25	108,75	0,75	13,50	0,00		
		Плов из отварной птицы	220	11,28	9	27	312,8	0,10	0,10	161,70	8,77	2,00	321,00	421,00	83,00	120,00	258,00	1,00	43,70	30,20		
Обед	375	Плов из отварной птицы	220	11,28	9	27	312,8	0,10	0,10	161,70	8,77	2,00	321,00	421,00	83,00	120,00	258,00	1,00	43,70	30,20		
	111	Вячен йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00		
	110	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,00		
	495	Компот из свежих сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,00	0,00	15,00	0,05	0,00	0,00	0,00	108,00	2,00	4,00	0,00	0,00	0,00		
		Итого обед		23,58	18,38	89,78	696,72	0,25	0,18	189,20	13,93	13,03	330,25	817,50	242,74	168,07	445,91	7,87	57,20	30,20		
	581	Пряник газированный	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Полдник	470	Снежок	200	5,8	5	8	101	0,06	0,00	44,00	0,00	0,00	0,00	0,00	242,00	30,00	188,00	0,20	0,00	0,00		
		Итого полдник		7,6	6,4	30,5	210,8	0,1	0,0	44,0	0,0	0,0	0,0	0,0	242,0	30,0	188,0	0,2	0,0	0,0		
		Итого за день		49,85	47,75	156,12	1344,79	0,60	10,67	728,81	15,98	278,73	405,05	#####	697,06	543,47	832,31	12,17	66,20	32,00		



Возрастная категория: от 7 До 11 лет

Характеристика питания: без особенностей

Прем пици	№ реч.	Наименование блюда	Пищевые вещества							Витамины и минеральные вещества											
			Масса порции и	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в.г.	Энергос. ккал	В1, мг	В2, мг	А, мг.	Рети. кр.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг	К, мг.	Ca, мг.	Mg, мг	P, мг.	Fe, мг.	I, мг.	Se, мг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
			День 6																		
Завтрак	260	Каша "Дружба"	180	5	6	24,1	230	0,18	0,15	41,63	2,53	1,00	339,00	216,00	143,00	49,00	186,00	1,00	51,6	3,10	
	465	Корфейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,13	13,29	0,91	1,00	38,00	184,00	149,00	30,00	106,00	1,00	9,00	1,80	
	111	Ватон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	
	54-1з	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,8	0,007	0,14	52,00	0,00	176,00	7,00	100,00	0,20	6,00	97,70	3,20	0,00	0,00	
	82	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,04	10,00	4,00	0,80	38,00	24,00	32,00	3,00	4,60	18,00	26,00	3,40	0,00	0,00
		Итого завтрак		13,30	13,40	57,80	466,27	0,10	10,27	69,29	4,24	216,00	408,00	532,00	301,40	109,60	433,10	8,82	9,00	4,90	
	18	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,6	5	2,1	44	0,02	0,30	122,25	0,61	35,00	88,00	248,00	41,00	15,00	29,00	0,00	10,70	0,20	
Обед	213	Суп картофельный с клецками	250	3,64	4,88	18,68	154,2	0,11	0	21,05	0	5,75	0	0	33,4	25,35	72,23	1,18	0	0	
	236	Макарона отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88	0,06	0,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,60	9,12	42,08	0,91	0,00	0,00	
	411	Кнедли куриные	100	17,16	17,38	7,37	253,15	0,10	1,04	91,40	0,00	55,54	20,80	97,54	1,42	34,00	28,00	0,00	0,00	0,00	
	494	Компот из кураги	200	0,6	0	9,7	40	0,01	0,01	1,20	0,10	2,00	8,00	92,00	58,00	3,00	4,00	1,00	0,80	0,10	
	111	Ватон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	
	110	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,00	
		Итого обед		32,38	28,67	94,39	771,40	0,35	1,35	267,90	0,71	98,29	116,80	437,54	158,92	100,57	224,51	4,24	11,50	0,30	
Полдник	541-608	Ватрушка с творогом	100	6	2,8	37	196,7	0,572	0,66	2,90	1,9341	5,27	102,39	249,55	55,07	17,24	88,70	1,04	1,59	1,432	
	503	Кисель. плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122	0,30	0,24	0,18	2,70	14,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Итого полдник		7,4	2,8	66,0	318,7	0,9	0,9	3,1	4,6	20,2	102,4	249,6	55,1	17,2	88,7	1,0	1,6	1,4	
		Итого за день:		53,08	44,87	218,19	1556,37	1,32	12,52	340,27	9,58	334,46	627,19	#####	515,39	227,41	746,31	14,10	22,09	6,63	

Возрастная категория: от 7 до 14 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рещ.	Наименование блюда	Пищевые вещества							Витамины и минеральные вещества										
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в.г.	Энергосодержание	В1, мг	В2, мг	А, мкг.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг.	K, мг.	Ca, мг.	Mg, мг.	P, мг.	FE, мг.	I, мг.	Se, мкг.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
			День 7																	
		Запеканка творожная со супом	150/20	23,85	11,55	22,5	291	0,06	0,3	51,11	4,90	0,00	181,00	159,00	223,00	32,00	291,00	0,00	28,99	39,00
		Молоком																		
		Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,00	0,01	0,30	0,09	0,00	1,00	21,00	66,00	4,00	7,00	1,00	0,00	0,00
		Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00
		Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	336,00	19,20	10,80	13,20	2,64	0,00	0,00
		<b>Итого завтрак</b>		<b>26,05</b>	<b>12,25</b>	<b>51,40</b>	<b>420,47</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>	<b>0,30</b>	<b>4,99</b>	<b>12,00</b>	<b>182,00</b>	<b>516,00</b>	<b>312,80</b>	<b>53,40</b>	<b>328,60</b>	<b>3,86</b>	<b>28,99</b>	<b>39,00</b>
		Салат из свеклы с сол. огурцом	60	0,8	3,7	3,7	73	0,026	0	0	0	5,78	0	0	18,74	11,72	25,96	4,97	0	0
		Суп картофельный с мясными добавками	250	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	0,2	4,95	0,1	12,34	0,2	0,01	31,9	40,01	129,96	1,61	0	0
		Рагу из овощей	150	2,8	6,4	21	127,5	0,07	0,08	309,35	1,43	11,00	169,00	428,00	63,00	29,00	69,00	0,00	27,40	0,60
		<b>Итого обед</b>		<b>18</b>	<b>16,2</b>	<b>10</b>	<b>256</b>	<b>1,03</b>	<b>0,1720</b>	<b>0,00</b>	<b>10,80</b>	<b>1,94</b>	<b>570,60</b>	<b>262,80</b>	<b>32,40</b>	<b>70,20</b>	<b>177,30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,00</b>	<b>7,83</b>
		Биточек припущенный из кур	90	0,7	0,3	18,3	78	0,01	0,05	98,04	0,19	80,00	2,00	8,00	82,00	3,00	3,00	1,00	0,00	0,00
		Напиток из лимонника	200	1,6	0,2	9,8	47,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00
		Батон йодированный	20	2	0,4	11,9	58,7	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,00
		Хлеб ржаной	30	33,19	32,90	91,69	789,17	1,34	0,50	412,34	12,52	111,06	741,80	698,81	239,54	168,03	454,42	10,71	27,40	8,43
		<b>Итого обед</b>		<b>5,8</b>	<b>5,3</b>	<b>9,1</b>	<b>107</b>	<b>0,0800</b>	<b>0,00</b>	<b>40,00</b>	<b>0,000</b>	<b>2,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>28,00</b>	<b>180,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>
		Молоко кипяченое	200	1,77	1,41	22,5	109,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Пряник газированный	30																	
		<b>Итого полдник</b>		<b>7,6</b>	<b>6,7</b>	<b>31,6</b>	<b>216,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>40,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>240,0</b>	<b>28,0</b>	<b>180,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
		<b>Итого за день:</b>		<b>66,81</b>	<b>51,86</b>	<b>174,69</b>	<b>1426,44</b>	<b>1,46</b>	<b>0,51</b>	<b>452,64</b>	<b>17,51</b>	<b>125,66</b>	<b>923,80</b>	<b>1214,81</b>	<b>792,34</b>	<b>249,43</b>	<b>963,02</b>	<b>14,77</b>	<b>56,30</b>	<b>47,43</b>





Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ реч.	Наименование блюда	Пищевые вещ-ва							Витамины и минеральные вещества											
			Масса порции и	Белки, г	Жиры, г	Углевод. в.г	Энергетическое	В1, мг	В2, мг	А, мкг. Ретинол кв.	РР, мг.	С, мг.	На, мг.	К, мг.	Са, мг	Мг, мг	Р, мг.	Е, мг.	Л, мг.	Се, мкг.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
			День 9																		
Завтрак	366	Птица отварная	100	16,2	1,2	0,3	174	0,05	0,00	37,50	0,00	2,09	0,00	0,00	39,87	15,10	93,53	1,01	0,00	0,00	
	256	Макаронные отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	0,06	0,00	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,60	9,12	42,08	0,91	0,00	0,00	
	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,03	0,13	13,29	0,91	1,00	38,00	184,00	149,00	30,00	106,00	1,00	9,00	1,80	
	111	Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	
	82	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	49,20	0,06	0,00	13,60	0,00	96,00	0,00	320,00	54,40	20,80	0,00	0,48	0,00	0,00	
			Итого завтрак		27,05	19,85	61,35	543,17	0,22	0,13	96,39	0,91	99,09	38,00	504,00	261,47	81,62	259,01	3,62	9,00	1,80
		1	Салат из белокочанной капусты с Морковью	60	0,87	3,6	5,04	56,4	0,02	0,30	122,25	0,61	35,00	88,00	248,00	41,00	15,00	29,00	0,00	10,70	0,20
		144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,125	108	0,23	0,00	0,00	0,00	5,81	0,00	0,00	38,08	35,30	87,18	2,03	0,00	0,00
		357	Оладьи из печени по-кушневски	90	1,7	5	14	173	0,13	0,00	70,00	0,00	0,80	0,00	0,00	19,00	20,00	139,00	2,80	0,00	0,00
	Обед	377	Щоур картофельное	180	4,77	12,15	22,66	217,8	0,15	0,00	52,50	0,00	18,69	0,00	0,00	43,74	28,77	91,38	1,07	0,00	0,00
495		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84														
111		Батон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	
110		Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,00	
		Итого обед:		29,14	25,70	98,63	745,37	0,58	0,30	244,75	0,61	60,30	88,00	248,00	153,32	113,17	395,76	7,05	10,70	0,20	
	470	Ацидолакт	200	5,80	5,00	8,00	101,00	0,06	0,00	44,00	0,00	0,00	0,00	0,00	242,00	30,00	188,00	0,20	0,00	0,00	
Полдник	582	Печенье "Сахарное"	30	3	5,3	25,4	166,8	0,032	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,84	0,00	0,00	
		Итого полдник:		8,8	10,3	33,4	267,8	0,1	0,0	44,0	0,0	0,0	0,0	0,0	253,6	38,0	224,0	1,0	0,0	0,0	
		Итого за день:		64,99	55,85	193,38	1556,34	0,90	0,43	385,14	1,52	159,39	126,00	752,00	668,39	232,79	878,77	11,71	19,70	2,00	

Возрастная категория: от 7 до 14 лет  
Характеристика питающихся: без особенностей

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Пищевые вещества							Витамины и минеральные вещества											
			Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод. выг.	Энергос. тьКкал	В1, мг	В2, мг	А, мгт. Рети. кв.	РР, мг.	С, мг.	Na, мг	К, мг.	Са, мг	Мг, мг	Р, мг.	Fe, мг.	І, мг.	Ca, мгт.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Завтрак	217	Капша рисовая вязкая	180	2,7	3,6	28,3	208,43	0,05	0,15	26,38	1,58	1,00	342,00	170,00	149,00	27,00	134,00	0,00	51,00	6,20	
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0,00	0,01	0,38	0,01	1,00	2,00	30,00	66,00	5,00	8,00	1,00	0,00	0,00	
	79	Масло сливочное	10	0,16	14,25	0,26	132,18	0	0,02	90	0,04	0	3	6	5	0	6	0	0	0,2	
	111	Вягон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00
	82	Вянан	100	1,8	0,6	22,8	96	0,045	13,05	0,00	0,00	0,00	55,50	33,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>Итого завтрак:</b>		<b>6,56</b>	<b>18,75</b>	<b>70,66</b>	<b>524,08</b>	<b>0,07</b>	<b>13,06</b>	<b>90,38</b>	<b>1,59</b>	<b>9,50</b>	<b>402,50</b>	<b>239,00</b>	<b>225,50</b>	<b>38,60</b>	<b>165,40</b>	<b>1,22</b>	<b>51,00</b>	<b>6,20</b>	
Обед	148	Огурец свежий	60	0,4	0,06	1,14	6,6	0,03	10,00	10,00	0,10	23,00	14,00	42,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	187	Шпи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	0,00	0,00	0,01	18,46	0,10	1,00	43,33	22,25	47,63	0,80	0,00	0,00	
	54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,82	36,44	203,5	0,03	0,03	18,36	1,44	0,00	153,00	47,00	107,00	23,00	72,00	0,00	20,80	7,30	
	58	Котлета рубленая из цыплят	100	28,6	34,08	15,46	388	0,010	0,01	91,40	0,05	1,04	1,00	12,00	55,54	20,80	97,54	1,42	0,20	0,40	
	503	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122	0,30	0,24	0,18	2,70	14,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
111	Вягон йодированный	20	1,6	0,2	9,8	47,47	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	6,60	17,40	0,22	0,00	0,00	
110	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	7,50	31,80	0,93	0,00	0,00	
		<b>Итого обед:</b>		<b>39,35</b>	<b>44,45</b>	<b>112,23</b>	<b>911,02</b>	<b>0,48</b>	<b>10,28</b>	<b>119,94</b>	<b>4,30</b>	<b>57,40</b>	<b>168,10</b>	<b>102,00</b>	<b>217,97</b>	<b>80,15</b>	<b>266,37</b>	<b>3,37</b>	<b>21,00</b>	<b>7,70</b>	
Полдник	501	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0,00	0,04	4,00	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	2,00	0,00	
	581	Пряник газированный	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		<b>Итого полдник:</b>		<b>2,8</b>	<b>1,6</b>	<b>42,7</b>	<b>196,4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>4,0</b>	<b>12,0</b>	<b>240,0</b>	<b>14,0</b>	<b>8,0</b>	<b>14,0</b>	<b>2,8</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	
		<b>Итого за день:</b>		<b>48,68</b>	<b>64,81</b>	<b>225,59</b>	<b>1631,50</b>	<b>0,57</b>	<b>23,36</b>	<b>210,32</b>	<b>5,93</b>	<b>70,90</b>	<b>582,60</b>	<b>581,00</b>	<b>457,47</b>	<b>126,75</b>	<b>445,77</b>	<b>7,39</b>	<b>74,00</b>	<b>13,90</b>	

Картофель, свекла, морковь, лук, капуста - урожай 2024 года

Составила: калыкулгатор МКОУ "Бородинская СОШ" Романова И.В

Составила: калыкулгатор МКОУ "Бородинская СОШ" Булавина О.Г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, -К.: ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада" 2009

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под редакцией

В. Т. Лапиной.- М.: Хлебродинформ, 2004

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Угод ред. М.Г. Могильнова и В.А. Тугельяна.- М.: Делти плюс2017.-544 с.

Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций/Новосибирск, 2022г.